ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
ஆவணி
மலர் 13

1975
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்.

ஆசாரக்கோவை

நல்லறிவாளர் செயல்

குரவ ருரையிகந்து செய்யார் விரதங்
குறையுடையார் தீர மறவார் நிறையுவா
மேற்கோலுந் தின்னர் மரங்குறையார் என்பதே
நல்லறி வாளர் துணிவு. (17)

கருத்து:

அரசன், உபாத்தியாயர், தாய், தந்தை, தமையன் ஆகிய ஐந்து பெருங் குருக்களுடைய சொற்களை எக்காரணத்தினுலும் தட்டக் கூடாது. இதை முக்கிய விரதமாய் கொண்டு ஒருபொழுதும் மறக்கவே செய்யாமல் அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.

உவா: பருவ நாட்கள் மறை உவா - அமாவாசை, நிறை உவா - பூர்ணிமை. பூர்ணிமையன்று மரம், செடி, கொடிகளை வெட்டக்கூடாது. வெட்டினுல் அவைகளின் வளர்ச்சி குறைந்து பட்டுப்போகும். ஆதலால் நிறை உவா நாளில் பல்துலக்கக்கூட ஒரு சிறு குச்சியும் மரத்திலிருந்து குறைக்கக்கூடாது. முதல்நாளிலேயே பற்குச்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மறந்தால் பற்பொடியினுல் தேய்க்கவேண்டும். இவை நல்லறிவாளரின் நடத்தை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
ஆவணி
மலர்-13

1975
ஆகஸ்டு
இதழ்-8

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

உற்ற உறுபிணி நோய்காள்! உமக்கொன்று
சொல்லுகேன் கேண்மின்
பெற்றங்கள் மேய்க்கும் பிரானுர் பேணும்
திருக்கோயில் கண்டீர்
அற்றம் உரைக்கின்றேன் இன்னம் ஆழ்வினைகாள்
உமக்கு இங்கோர்
பற்றில்லை கண்டீர் நடமின் பண்டன்று
பட்டினம் காப்பே.

ஏ நோய்களே! நெடுநாளாக என்னிடம் தங்கி மிகுந்த வேதனைத் தந்துள்ளீர்கள். உங்களிடம் ஒரு வார்த்தை. சற்றுக் கேளுங்கள். என் உடல் இப்போது பசுக்களை மேய்க்கும் பிரானை கண்ணனே விரும்பி எழுந்தருளியுள்ள திருக்கோயிலாக மாறியுள்ளது. நீங்களே வெளியேறிவிடுவது நல்லது. நோய்களையும் வேதனைகளையும் அளித்து வரும் வலிய வினைகளே! உறுதியுடன் உங்களுக்கும் இந்த வார்த்தை கூறுகிறேன். இனி இங்கு உங்களுக்கு ஆதரவு கிட்டாது. பழைய நிலையிலுள்ளதல்ல இந்த உடல். பாதுகாப்பு நன்குபெற்ற பட்டணமிது, இறைவனின் காப்புடன் கூடியது. வெளி நடவுங்கள்.

— பெரியாழ்வார் திருமொழி

ஸந்தான ஸம்பத்து - (3)

வாஜீகரணம் - வீர்ய விருத்திகரங்கள்

13. **மாஷ யோகங்கள்:** உளுந்து தான்யத்தை தோலுடன் குறுணையாக உடைத்து கெட்டியாக கூழ்க் கஞ்சிபோல் காய்ச்சி, இந்துப்பு சேர்த்து, அன்னத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டு, மேலே பால் பருகவும்.

14. முழு உளுந்தை ஊறவைத்து சிறிதளவு முளைக்கவைத்து, பிறகு தோலைக் களைந்து, பூனைக்காலி விதையையும் இவ்வாறு செய்து இரண்டையும் சேர்த்தரைத்து, நெய்யில் வதக்கி எருமையின் ஆடை நீக்காத தயிருடன் கலந்து சாப்பிடவும். ருசிக்கும் ஜீரணமாவதற்கும் தேவையான அளவில் கொத்துமல்லி விதை, ஜீரகம், சோம்பு, சுக்கு பொடி கலந்துகொள்ளவும்.

குறிப்பு – உளுந்து பயிறு சோளம் முதலிய தான்யங்களை முளைக்க வைத்து சாப்பிடுதல், விசேஷ புஷ்டிதரும் என்பதை பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, ஆயுர்வேதம் சொல்லியுள்ளது. ''மாஷாந் அங்குரிதாந் சுத்தான் விதுஷாந்'' என்று சரக வசனம். Malt தயாரிப்பு நவீன கண்டுபிடிப்பல்ல.

15. உளுந்து, பூனைக்காலி விதை, வாதாம் பருப்பு, பேரீச்சம்பழ சதை, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, சிருங்காடகம், திராக்ஷைப்பழம் இவைகள் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, பால் 2 பங்கு, ஜலம் 2 பங்கு சேர்த்து, ஜலம் பூரா சுண்டி பால் மிச்சமாகக் காய்ச்சி, மெல்லிய துணியில் தேய்த்து வடிக்கட்டி அதில் சர்க்கரையும் நெய்யும் தேனும் சேர்த்து அன்னத்துடன் கலந்து சாப்பிடவும். சுக்கு ஜீரகாதிகளின் பொடி சேர்க்கவும்.

16. உளுந்து, பால் முதுக்கன் கிழங்கு, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, திராக்ஷை, பேரீச்சம்பழம், இலுபபைப்பூ இவை வகைக்கு 25 கிராம் சேர்த்து 2 லிட்டர் ஜலம் சேர்த்து ½ லிட்டர் மிச்சமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அந்தக் கஷாயத்தில் ½ லிட்டர் பால் சேர்த்து, கஷாயம் சுண்டி பால் மிச்சமாகக் காய்ச்சவும். சர்க்கரையுடன் இந்தப் பாலில் அன்னம் கலந்து புசிக்கவும்.

17. நல்ல புஷ்டியுடன் இருக்கும் பசுமாட்டிற்கு, தீனியில் பச்சையாக உளுந்து செடியும் ஊறி அரைத்த உளுந்து தான்யமும் அதிக அளவில் கொடுக்கவும். இதன் பால் நல்ல கனமாய் ஆகும். இந்தப் பாலை கறந்த சூட்டுடன் பச்சையாகவோ, காய்ச்சியோ சாப்பிடவும்.

இந்தப் பாலில் சர்க்கரை தேன் நெய் கலந்துகொள்ளுவது மிகவும் சிறந்த குணம்.

18. மதுகயோகம்: அதிமதுரத்தின் தனி சூர்ணத்தை நெய்யும் தேனும் சேர்த்து சாப்பிட்டு மேலே சர்க்கரையுடன் பால் சேர்க்கவும்.

19. வடைகள்: அரிசி, கோதுமை, பூனைக்காலி விதை, உளுந்து, பால் முதுக்கன் கிழங்கு இவைகளின் மாவை சர்க்கரை சேர்த்து, பாலில் பிசைந்து, வடை தட்டி நெய்யில் பொறித்து பால் அநுபானத்துடன் சாப்பிடவும்.

20 அரிசித்திப்பிலிப் பொடியும் இந்துப்பும்—காரத்திற்கும் உப்புக்கும் தேவையான அளவில் சேர்த்து முழு உளுந்து அரிசி, ரவை, கோதுமைகளை ஊறவைத்து மாவாக அரைத்து நெய்யில் பொறித்து, சர்க்கரை சேர்த்து பால் அநுபானத்துடன் சாப்பிடவும்.

21. பக்ஷணங்கள்: வாதாம் ஹல்வா, கோதுமை ஹல்வா, உளுந்து ஜிலேபிகள் உத்தமம். தேங்காய் துருவல் பர்பி, எள்ளு பர்பி, எள்ளுருண்டை, தேங்காய் எள்ளு சேர்ந்த பர்பிகளும் சிறந்தவை.

22. மாம்ஸ பக்ஷணங்கள்: பன்றியின் மாம்ஸத்தை தேவையான அளவில் இந்துப்பும் மிளகும் சேர்த்து அரைத்து, பெரிய இலந்தைப்பழ அளவில் கோலியாக உருட்டி, காயும் நெய்யில் இடவும். உருண்டைகள் பொறிந்து கெட்டியான பின்பு எடுத்து, அவைகளை சேவலின் மாம்ஸ ரஸத்தில் திரும்பவும் போட்டு, உருண்டைகள் உடையாதபடி ஜாக்கிரதையாக பக்குவம் செய்யவும். உருண்டைகளையும் கோழி ரஸத்தையும் சாப்பிட்டு, மேலே ஆடைத்தயிர் தேன் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடவும். இவ்வாறு கொழுப்புள்ள எல்லா மாம்ஸங்களையும் பக்ஷணம் செய்து உபயோகிக்கலாம்.

23. தனியாகவே மீன் இனங்களின் மாம்ஸங்களை நெய்யில் பொறித்து வெள்ளாட்டு மாம்ஸத்துடன் அல்லது எருமை மாம்ஸ ரஸத்துடன் சாப்பிடலாம். உளுந்து சேர்த்து அரைத்து வடைதட்டி நெய்யில் பொறித்து சாப்பிடலாம்.

தாது வர்க்கத்தில் — தங்கம், வெள்ளி, ரஸம், அப்பிரகம், தாம்ரம், அயஸ், வங்கம் இவைகள் வீர்ய விருத்திகரங்கள். தங்கம் மிக உத்தமோத்தமம். தங்கம் விலை அதிகம் என்பதினால் குணம் அதிகம் கொண்டது என்று சொல்லவில்லை. உண்மையில் தங்கத்தில் பல உயர்ந்த குணங்கள் உள்ளன. தங்கம் முதலிய தாது லோஹங்களை உடலில் தாதுக்களில் சேரும்படியாக தகுந்த முறையில் சுத்தி செய்து, பஸ்மம் தயாரித்து சாப்பிடவேண்டும். தங்கத்தை மட்டும் பஸ்மம் செய்தும் சாப்பிடலாம். பஸ்மம் செய்யாமலும் சாப்பிடலாம்.

தனி சுருள் சொக்கத் தங்கத்தின் சில தளங்களை, பாலில் போட்டு பால் 4 - 5 தரம் பொங்கி சிவக்கக் காய்ச்சி பால் ஆறிய பின்பு தங்க தளங்களை திரும்பி எடுத்துக்கொண்டு அலம்பி பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். காய்ச்சிய பாலை சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவும். மறுநாட்களிலும் தொடர்ந்து அதே தங்கச்சுருளைப் பாலில் காய்ச்சி உபயோசிக்க எடுத்துக்கொள்ளவும் தங்கம் உத்தம வீர்யவிருத்திகரம் மட்டுமல்ல. புத்தி பேதை, சரீர லாவண்யங்களையும் மேன்மையாக்கும். வெள்ளி முதலிய தாதுக்களை பஸ்பங்களாக்கியே உபயோகிக்கவேண்டும். பஸ்மங்களை தனியாக உபயோகிப்பதைப் பார்க்கிலும் வாஜீகரணங்களான (வீர்ய விருத்திகரங்களாகிய) ஔஷதங்களில் ஒன்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது மிக சிலாக்கியமான குணங்கள் சீக்கிரம் உண்டாகும்.

வாஜீகரண ஔஷதங்கள்

1. விதார்யாதி சூர்ணம்: பால் முதுக்கங் கிழங்கு, வெள்ளை நிறமுள்ள நிலப்பனங்கிழங்கு, சாலாமிசிரி, வெள்ளை அமுக்கிராக் கிழங்கு, நெருஞ்சில் விதை, அக்கிராகாரம் இவைகளை நன்கு உலர்ந்த பின்பு சம அளவு சேர்த்து இடித்து மெல்லியதாக சூர்ணம் செய்து கொள்ளுக இருவேளையும் ஆகாரம் ஆகி 1 பணி நேரம் கழித்து 3 – 4 கிராம் அளவு சர்க்கரைசேர்ந்த சூடான பாலுடன் சாப்பிடவேண்டும்.

2. கமலாக்ஷாதி சூர்ணம்: தாமரை விதை 70 கிராம், ஜாதிக்காய் 20 கிராம், குங்குமப்பூ 10 கிராம், லவங்கப்பத்திரி 10 கிராம், தண்ணீர்விட்டான்கிழங்கு - தோல் நீக்கி உலர்ந்தது 20 கிராம். வெள்ளை அமுக்கிராக்கிழங்கு 20 கிராம், வெள்ளை நிலப்பனங்கிழங்கு 20 கிராம், மூங்கிலுப்பு 10 கிராம், ஸாலாமிசிரி 20 கிராம். ஏலரிசி 10 கிராம், சுக்கு 10 கிராம், ரூபீமஸ்தகி 10 கிராம், கண்டந்திப்பிலி 10 கிராம், வால்மிளகு 10 கிராம். சரக்குகள் 15. மொத்த அளவு 250 கிராம்.

செய்முறை — குங்குமப்பூ மூங்கிலுப்பு ஏலரிசிகளைத் தவிர மற்ற சரக்குகளை உலர்த்தி இடித்து, சூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்துகொள்ளுக. குங்குமப்பூவை கல்வத்தில் தனியே சூர்ணித்து, சிறிது சுயப்பன்னீர் சேர்த்து மைபோல் அரைத்து நிழலில் உலர்ந்த பின்பு மூங்கிலுப்பையும் ஏலரிசியையும் குங்குமப்பூவில் சேர்த்துப் பொடிக்கவும். பிறகு முன்பு செய்துள்ள மற்ற சூர்ணத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஒன்று சேர்த்து, சன்னக்கண் சல்லடையில் சலித்து சீசாவில் பத்திரப் படுத்துக. அளவு—சுமார் 5 - 6 கிராம். உருக்கின நெய்யில் தாராளமாய் குழைத்துச் சாப்பிடவும். 3 - 4 தரம் பொங்கும்படி சிவக்கக் காய்ச்சிய பசுவின்பால் சர்க்கரை சேர்த்து ஆறியபின் பருகவும். காலை எழுந்ததும், இரவு படுக்கும் முன்பும்.

குறிப்பு — விதார்யாதி சூர்ணம் குறைந்த செலவில் வீட்டில் தானே எளிதில் தயாரிக்கக்கூடியது. கமலாக்ஷாதி சூர்ணம் தயாரிப்பில் சிரமம் பணச்செலவுகள் கொஞ்சம் கூட ஆனுல் வீட்டில் சுயம் தயாரிக்க ஸாத்தியமே.

தாளுகத் தயாரிக்க இயலாத, சிலாக்கியமான குணமுள்ள ஔஷதங்கள் — காமதேவ கிருதம் சியவனபிராசம், அமிருதபிராசம், மஹாசாகலாதி கிருதம், சந்திரோதய மகரத்வஜம், வஸந்தகுஸுமாகர ரஸம் இவைகளை நம்பத்தகுந்த வைத்தியர்களிடம வாங்கிக் கொண்டு உபயோகிப்பது உத்தமம். அமிருதபிராசம், மஹாசாகலாதி கிருதம் இரண்டில் மட்டும் மாம்ஸம் சேருகிறது. காமதேவகிருதம் சியவனப்பிராசங்களில் சேரவில்லை.

விசேஷக் குறிப்பு — மேலே சொல்லியுள்ள ஆகாரங்கள், பக்ஷணங்கள், மருந்துகள் எல்லாம் சிறந்த வீர்ய விருத்திகரங்கள். அவைகளில் மாமிசம் கலக்காதவைகள் பசுவின் பால் ஸத்வகுணம் மேலான சுக்கிலத்தை விருத்தி செய்யும். மாமிசம் கலந்தவைகளில் வெள்ளாடு, கோழி, மயில், முட்டை, நண்டுகள், மீன்கள் ரஜோகுணம் மிகுந்ததாய் செய்யும் சுக்கிலத்தை விருத்தியாக்கும். எருமையின் பால், எருமை, பன்றி, ஆமை முதலிய மாமிசங்கள் தமோகுணம் நிறைந்த சுக்கிலத்தை மேலாக்கும். எந்த குணம் கொண்ட ஸந்தானம் அடைய விருப்பமோ, அதற்கு அநுசரித்து தகுந்த வாஜீகரணங்களை ஸேவிக்க வேண்டும்.

தான்யங்களில் — முழு உளுந்து முழு பயிறு, முழு துவரை, காராமணி, மொச்சை, வெந்தயம், வேர்க்கடலை, கொத்துக்கடலை, பட்டாணிகள் எல்லாமே சுக்கில விருத்திகரங்கள். உளுந்து எல்லாவற்றிலும் மிக உத்தமம். இவைகளை தோல்நீக்கி பருப்பாக வேகவைத்து சாப்பிடுவதைப் பார்க்கிலும், தோலுடன் நீரில் 7 - 8 மணி நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு நீரைக் களையாமல் அதே நீரில் வேகவைத்து சுண்டல் கூட்டாக சாப்பிடுவது அதிக குணம். வேகவைக்கும் முன்பே நீரிலிருந்து எடுத்து, சிலமணி நேரம் வைத்து சிறு முளை கண்டபின்பு, சுண்டியோ பச்சையாகவோ உபயோகித்தல் மிக அதிக குணம் தேங்காய் துருவல் சேர்ப்பது நல்லது. சாதாரண உப்புக்குப் பதிலாய் இந்துப்பு, காரத்திற்கு மிளகாய்க்குப் பதிலாக மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, சுக்கு, ஜீரகம், சோம்புகள், புளிப்புக்கு – புளிக்குப் பதிலாய் நெல்லிக்காய், மாங்காய், புளிப்பு மாதுளை, தக்காளி எலுமிச்சை சேர்ப்பது தான்யங்களின் குணங்களை குறைக்காமல் கூட்டும். உப்பே இல்லாமல் வெல்லம் சேர்த்தும் சாப்பிடுவதும் சிலாக்கியம். இவையெல்லாமே குருகுணங் கொண்டவை. எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. வீர்யம் மிக அதிகம் உடனே ஆகவேண்டும் என்று அளவுக்கு மீறி சாப்பிடக் கூடாது. ஜீர்ண சக்தியைக் கவனித்து மிதமாய் சாப்பிடவேண்டும்.

என்றைக்காவது ஒருநாள் சாப்பிடுவதும் போதாது. அநேகமாய் தினந்தோறும் முக்கிய ஆகாரத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடுதல் நன்மை.

கொட்டைப் பருப்புகளில் — பாதாம், முந்திரி, அக்ரோடு, பெஸ்தா, சாலாமிசிரிகள் சிறந்தவை. பாதாம்பருப்பு மிகச்சிறந்தது.

பழங்களில் — மா, பலா, பேரீச்சை, திராக்ஷை, வாழை எல்லாம் நல்லதே.

பச்சைக் காய்கறிகளில் — முருங்கை உத்தமம். அடுத்தது வெண்டை, பூசணி, பரங்கி-முற்றியது, மற்றவைகளும் பொதுவாய் தள்ளுபடி அல்ல.

முக்கியக் குறிப்பு : வீர்ய விருத்திகரமான வஸ்துக்கள் அனைவற்றிலும் பால்தான் மிக உத்தமம். மேலே கூறப்பட்டுள்ள மருந்து முறைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் பால் அநுபானமாய் பருகவேண்டும். பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிடவேண்டும் என்ற விதிகளை கவனிக்கவும். ஆதலால் பாலைத் தனியாகவோ, அன்னத்துடனோ, மற்ற வீர்ய விருத்திகரமான வஸ்துக்களுடனோ அவசியம் சாப்பிடவேண்டும். காபீ, டீ-களுடன் சேர்த்த பால் பயன்தராது. காபீ, டீயில் இருக்கும் கெட்ட குணங்களைக் குறைப்பது மட்டுமே அது தரும் நன்மை.

சுக்கில தாதுவைக் குறைக்கக்கூடியவைகளை விலக்குவதும் அவசியம். அதன் விவரம் தொடரும். ○

ஆஹார விதிக் குறிப்புகள் - (5)

ஸஹபான – அநுபானங்கள்

அன்னத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதற்காக (குழம்பு ரஸம் மோர் முதலியவை) உபயோகிக்கப்படும் திரவம் ஸஹபானம். அன்னம் இட்லி சப்பாத்தி பக்ஷணங்கள் சாப்பிட்ட பின்பு அல்லது சாப்பிடும் பொழுது இடை இடையில் தனியே குடிக்கப்படும் திரவம் அநுபானம். சரீர ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு, கனமான அன்னவகைகள் எப்படி இன்றியமையாதவைகளோ, அப்படியே ஸஹபான அநுபானங் களும் அவசியம்.

'' அநுபானம் கரோதி ஊர்ஜாம் த்ருப்திம் வ்யாப்திம் த்ருடாங்கதாம்
அன்ன ஸங்காத-சைதில்ய-விக்லித்தி-ஜரணானி ச.''

கருத்து—கனமான உணவுகளுடன் கலந்தும் தனியாகவும் குடிக் கப்படும் திரவங்கள் கனமான குருவான பண்டங்களை நசுக்கி இளக்கி நுணுக்கி கரைத்து குடலில் ஜீரணிக்கச்செய்து ரஸம் ரக்தாதி தாதுக் களில் பரப்பிச் சேரும்படியாக சகல காரியங்களையும் செய்கின்றன. திரவமான ஜலம் ஓரளவு பருகாமல் கனமான பண்டங்களை மட்டும் எவ்வளவு அதிகம் உண்டாலும், உணவு உண்டதின் திருப்தி உணர்வு உள்ளத்தில் உண்டாகவே மாட்டாது. அன்னங்கள் புஷ்டியுள்ளதா யினும் தாதுக்களில் அவை நன்கு சேராது. ஆகவே அன்னவர்க்கத் துடன் சேர்த்தோ, தனியோ பருகும் பானங்கள் தேகத்தில் சக்தி- தார்டிகங்களை கொடுக்கின்றன.

கனமான வஸ்து எந்த அளவில், திரவபானம் எந்த அளவில் உட்கொண்டால் சரீரத்திற்கு உணவின் நற்பயன்கள் உண்டாகும்?

' அங்கேந குக்ஷெள தவெள அம்செள பானேந ஏகம் ப்ரபூரயேத்
ஆச்ரயம் பவநாதீனும் சதுர்த்தம் அவசேஷயேத்.''

குடலில் ஆமாசயத்தை (Stomach) நாலு பாகமாகப் பிரித்து எண்ணிக்கொண்டு, இரண்டு பாகங்கள் அதாவது ஆமாசயத்தில் பாதி அளவு கன பதார்த்தங்களால் நிரப்பும்படிச் சாப்பிடவும். ஒருபாகம்— கால்வாசி நிரப்பும்படித் திரவங்கள் பருகவும். மிச்சமான ஒருபாகம் கால்வாசி இடத்தைச் சூன்யமாக காலியாகவே விட்டுவிடவும்—வாயு பித்த கப தாதுக்கள் தாராளமாய் வயிற்றில் சஞ்சாரம் செய்யும்படியாக அன்ன-பானங்களுடைய ஜீர்ண காரியம் முற்றிலும் வாத-பித்த-கப

தாதுக்களுடைய இயற்கை அலுவல்களில் சேர்ந்தது. அவைகளில் வாயு மூர்த்தம் (வடிவம்) இல்லாததாயினும் அதன் இருப்புக்கும் சஞ்சாரத்திற்கும் காலி இடம் அவசியம். பித்த கபங்கள், திரவரூபங்கள், மூர்த்தங்கள் இருப்பிடமின்றி இருக்கவே முடியாது. ஆதலால் வயிறில் வாதபித்த கபங்களுக்குத் தேவையான இடம் சிறிதும் ஒதுக்கித்தராமல் ஆமாசயம் பூர்த்தியாக அன்னபானங்களினால் நிரப்பிவிட்டால் உணவு அப்படியே ஸ்தம்பித்து நிற்கும். சும்மாய் நிற்காது. உடனே பலவித கொடுமையான ஆமவிஷ அஜீர்ணாதி ரோகங்களைச் செய்யத் தொடங்கும்.

குறிப்பு — குருவான உணவுவகையைப் பாதி திருப்திவரும் அளவில், லகுவானதைப் பூர்ணமான திருப்திவராமல் முக்கால் திருப்தி வரும் அளவில் சாப்பிடுவது நன்மை என்ற உணவின் அளவுத் திட்டம், அனைவருக்கும் பொருந்தும்படி ஆயுர்வேதம் கூறியதுபோலவே, கன உணவு (Solids) இவ்வளவு கிலோ கிராம், திரவம் (Liquieds) இவ்வளவு லிட்டர்கள் ஒருவேளையில் ஒருநாளில் சாப்பிடவேண்டும் என்பது எல்லாவித உடல் குடல் வாகுக்காரர்களுக்கும் ஒரே பொதுத் திட்டமாய் சொல்லுவது சரிப்பட்டு வராது என்று, அவரவரின் பிரத்யேகமான குடல் பிருகிருதி விசேஷத்திற்கும் பொருந்தும்படியாக ஆமாசயத்தில் பாதி அளவு கனம், கால்வாசி திரவம் என்று சொல்லியுள்ளது. கால்வாசி காலியாக விடவேண்டும் என்ற விசேஷத்தை அன்னிய வைத்திய சாஸ்திரம் விளக்கவில்லை. இந்த அளவுத் திட்டம் எல்லாம் பூர்ண சொஸ்தர்களுக்கும், கன உணவு உண்ணும் பிராயம் வந்தவர்கட்குமே. பால் மட்டும் பருகும் குழந்தைகளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் அல்ல.

மேலும் திரவத்திற்கு இந்த **அளவுத் திட்டம்** முக்கிய போஜன காலத்தில் அன்னாதிகளுடன் கலந்துகொள்ளும் ரஸம் மோர் முதலிய ஸஹபானத்திற்கும், போஜன காலத்தில் இடையிலோ இறுதியிலோ தனியே அநுபானமாய் குடிக்கும் திரவத்திற்குந்தான் ஏற்பட்டுள்ளது. ஒருநாளில் இரண்டு மூன்று போஜன காலங்களுக்கு இடை நேரங்களில் தனியே குடிக்கப்படும் நீருக்கு இந்த கால்வாசி அளவுத் திட்டம் கிடையாது. முக்கிய போஜனத்துடன் தவிர, இடைநேரங்களில் நீர் பருகுவதுக்கு "**பானம்**" என்றே பெயர், இதற்கு அளவு—உண்ட உணவு ஜீர்ணம் ஆகிக்கொண்டிருக்கும் தருணத்தில் உணவின் குரு-லகு குணத்திற்கும், காலத்திற்கும் தக்கபடி அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நீர் பருகிக்கொண்டிருக்கவேண்டியது அவசியம். இது ஜீர்ணத்தைச் சீர்செய்யும் குரு உணவிலும், கோடைகாலத்திலும் சரத்காலத்திலும், தாபம் தணிவதற்கு அதிகமாகவே நீர் பருகவேண்டும். உணவு பூர்ணமாய் ஜீர்ணமான பின்பு, நல்ல பசி உண்டான பின்பு தனியாக "**பானம்**" நீர் பருகக்கூடாது, பொதுவாய் கெடுதல்.

போஜனத்தில் தனி நீர் அநுபானமாய் குடிக்கும் முறைகளையும் குணதோஷங்களையும் ஸுசுருதர் சொல்லுகிறுர் :—

''தத்ர ஆதௌ கர்சயேத் பீதம் ஸ்தாபயேத் மத்த்யஸேவிதம்
பஸ்சாத் பீதம் ப்ரும்ஹயதி தஸ்மாத் வீக்ஷ்ய ப்ரயோஜயேத்.''

கருத்து—போஜனத்தின் ஆரம்பம், நடு, முடிவு என்று மூன்று சமயங்களில்–ஆரம்பத்தில் நீர் பருகுவது உடம்பை இளைக்கச் செய்யும். நடுவில்-நடுவில் நீர் பருகுவது உடம்பை இளைக்காமலும் அதிகம் பருமனுக்காமலும் சீராய் ஆரோக்கியமாய் காப்பாற்றும். ஸஹபான மாகவோ அநுபானமாகவோ திரவம் சேர்க்காமல் கனமான பண்டங் களைச் சாப்பிட்டு முடிவில் நீர் பருகுவது சரீரத்தைப் பருமனுக்கும். ஆதலால் உடல் இளைக்கவேண்டிய இடத்தில்—போஜனத்தில் ஆரம் பத்தில் நீர் ஓரளவு பருகுவது, பருக்கவேண்டிய இடத்தில் முடிவில் பருகுவது, சமநிலையைக் காப்பாற்றவேண்டிய இடத்தில் நடுவில் நடுவில் பருகுவது, அவரவருக்கு விரும்பிய பயன்களைத்தரும்.

ஏதனுல் இவ்விதம்?

புசித்த உணவு முற்றிலும் ஜீர்ணமாகி, நல்ல பசி உண்டானதும் மேலும் அன்னுதிகளைப் பாகம்செய்யத் தயாராக அக்கினி குணமுள்ள திரவம் ஆமாசயத்தில் சுரந்து நிற்கிறது. கனமான குருவான உணவை முதலில் செலுத்தாமல், தண்ணீரைக் குடித்தால், நீரின் இயற்கையான சைத்தியம் செய்யும் குணம், ஆமாசயத்தில் இருக்கும் திரவத்தை அதிக நீராக்குவதுடன் அதன் பாகம் செய்யும் அக்கினி குணத்தையும் ஓரளவு நன்ருய் குறைத்துவிடும். ஆதலால் பிறகு கிடைக்கும் கன-குரு உணவுகளைச் சீக்கிரம் நன்கு பக்குவப்படுத்த முடியாது. அக்கினி பலம் குன்றுவதால் கிரமமாக உடல் இளைக்கும். உடலில் கொழுப்பு அதி கரித்து பெருமன் அதிகம் கொண்டவர் உடலை இளைக்கச்செய்ய, போஜன ஆரம்பத்தில் நீர் பருகலாம்.

குறிப்பு—நல்ல பசிவந்துள்ள நேரத்தில் தனி தண்ணீர் பருகுவது கெடுதலே, பால் பருகுவது கெடுதல் அல்ல, நல்லதே. பால் திரவ ரூபமாயினும் நல்ல குணமுள்ளது.

போஜனத்தில் கன-குரு பண்டங்களைமட்டும் சாப்பிட்டுக் கடைசி யில் நீர் பருகும் பழக்கத்தில், இடைகளில் ஜலாம்சம் இல்லாததால் கடைசியில் பருகும் நீர் கன-குரு உணவுகளை உடனுக்குடனே இளக்கி நுணுக்கிக்கொடுக்க முடிவதில்லை. இது கொழுப்பையும் கபத்தையும் சீக்கிரம் அதிகமாக்கும். பொதுவில் பருமன் சீக்கிரம் உண்டாகும். பருமனை அடையவேண்டியவருக்கு இது ஹிதம்.

கன - குரு - லகு அன்னபானங்களை இடையிடையே மாற்றிக் கொண்டு அளவுப்படிக்கு நீர் பருகுவது, அநுபானம் செய்யவேண்டிய காரியங்களை ஒழுங்காக நன்கு செயல்படுத்துவதால் உடல் இளைக்காமல் பருக்காமல் அன்னசத்து ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றமுடிகிறது.

குறிப்பு—அரிசி அன்னத்தை முக்கிய உணவாய்க்கொண்டுள்ள தென்னாட்டினரின் முக்கியமாய் தமிழரின் தொன்றுதொட்டு ஆகாரம் அருந்தும் தினசரி முறை—முதலில் கனமான சாதத்தைப் பருப்பும் நெய்யும் கலந்து, அடுத்தபடி ஓரளவு திரவமான சாம்பாருடன், பிறகு அதிக திரவமான ரஸத்துடன், கடைசியில் மோருடன் சாப்பிட்டு, தனியே நீரும் பருகல் முறை ஆயுர்வேத விஞ்ஞானப்படி உத்தமோத்தமம். குரு-கன நெய்ப்பு நெய்-மதுரம் இவை ஆரம்பத்தில், லகு-திரவம்-துவர்ப்பு சுத்தநீர் மத்தியிலும் இறுதியிலும் சாப்பிடுவதே உடல் இளைக்காமல் கொழுப்பு ஏறுமல் சொஸ்த சுகம்தரும்.

சொரி சிரங்குகளில் பாமாரி தைலம்

சுபிக்ஷம் வளர வளர, வியாதிகள் தானே மறையும். துர்பிக்ஷம் ஏற்படும்போது தான்தோன்றிகளாய் சில நோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு. உணவுப் பஞ்சத்திற்கும் சொரி சிரங்குகளுக்கும் அத்தகைய நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. பாமாரி தைலம் தினசரி உபயோகித்து வர அரிப்பு சினப்பு இவைகளை ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்தும்.

தேங்காய் எண்ணெய் 400 மிலி லிடர், வெம்பாடம்பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 25 கிராம். இந்த மூன்று சரக்கையும் நன்கு இடித்துத் தூளாக்கித் தேங்காய் பால் விட்டரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து வாயகன்ற பாத்திரத்திலிட்டு வெயிலில் வைக்கவும், 2-3 நாட்களுக்குள் அதிலுள்ள ஜலாம்சம் உலர்ந்து போம். நல்ல சிவப்பு நிறமுள்ள எண்ணெய் தயாராகும். அந்த எண்ணெய்யை அரிப்புள்ள இடங்களில் தடவி ஊரவைத்து வடித்த கஞ்சியிட்டுத் தேய்த்தலம்பவேண்டும். எண்ணெய் தடவி சிறிது நேரம் ஊறியதும் வடித்த கஞ்சியை உள்ளங்கை நிறைய எடுத்து சொரி சினப்பு உள்ள இடங்களில் வைத்து தேய்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அப்படி அடிக்கடி இளஞ் சூடான கஞ்சி சேர்த்து 20-30 நிமிஷங்கள் தடவிவிட்டு வென்னீர்விட்டலம்புவது நல்லது. சொரி-அரிப்பு ஏற்பட்டு நாட்பட்ட தழும்புள்ளவர்கள் இதை எவ்வளவு அதிக நேரம் செய்து கொள்கிறார்களோ அவ்வளவு நல்ல குணம் பெறுகிறார்கள். வடித்த கஞ்சிக்குப் பதில் அரிசி களைந்த ஜலம், பசுவின் பால் அல்லது ஆட்டுப் பாலைக் கொண்டும் 20-30 நிமிஷநேரம் மெதுவாகத் தேய்த்துவிடலாம். துடையிடுக்குகளில் நமைச்சல், தடிப்பு, படை உள்ளவர்கள், நாட்பட்ட சொரி சிரங்குள்ளவர்கள் இம்முறையைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

ஆல்பகோடாப் பழம்

ஜ்வரம் உள்ளவனுக்கு வாய்கசப்பு, நாவரட்சி, உமட்டல், அசதி இவைகளைப் போக்க இந்தப் பழத்தை வாயிலடக்கிக் கொள்ளச் சொல்வது வழக்கம். ஸமர்கண்ட் தேசத்தில் புக்காரா என்ற இடம் தான் இதற்குப் பிறப்பிடம். அதனுல் ஆலுபுக்காரா என்ற பெயர் பெற்றது. தற்போது இந்தியாவில் ஹிமாலயப் பகுதியில் காச்மீரி லிருந்து கட்வால் வரை இது பயிரிடப்படுகிறது. தமிழ் நாட்டிலும் அந்த ஆலுபுக்காரா மறுவி ஆல்பகோடா என்று வழங்கப்படுகிறது. தமிழில் இதற்குத் தனிப்பெயரில்லே. ஏன்? வேறு எந்த பாஷை யிலுமே இதன் பெயர் ஆலுபொக்காராதான். ஆங்கிலத்திலும் Bokhara Plum என்றே பெயர். லாடினில் Prunus Communis என்று பெயர்.

பச்சைப்பழம் தமிழ் நாட்டில் கிடைப்பதரிது. சிகப்பும் வெண்மை யும் மஞ்சளும் கலந்த உருண்டையான பழம் காய்ந்து சுருங்கிக் கடை களில் கிடைக்கின்றது. இதனுள் உள்ள விதை வாதாங்கொட்டை போலத் தடித்து இருக்கும். பழத்தைச் சப்பிச் சாப்பிட்டுக் கொட்டை யைத் துப்பி விடுவது வழக்கம். இந்தப் பழத்தைச் சட்டினியாக அரைத்துச் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

வாயில் பித்தக்கசப்பை மாற்றி கஞ்சி முதலியவைகளைக்கூட ருசித்துச் சாப்பிடச் செய்யும். சிறிது புளிப்பு கலந்த இனிப்பு இருப் பதால் நாக்கின் சுவை உணர்ச்சியை நன்கு பாதுகாக்கும் எளிதில் ஜீர்ணமாகிவிடும். மலக்கட்டு உள்ளவர்கள் 10 - 20 பழம் வரை வென்னீரில் ஊரவைத்துக் கசக்கிச் சாப்பிட கட்டு நீங்கி ஜீர்ணமாகி மலம் இளகி வெளியாகும். வேளைக்கு 2 - 3 பழங்களுக்கு மேற்படாமல் சுவைத்துச் சாப்பிட எரிச்சல், பித்தத் தலேவலி, வாந்தி, உமட்டல், நாவரட்சி இவைகளைப் போக்கும். காமாலே, ரத்தம் கெட்டுவரும் நோய்கள் முதலியவைகளில் அருசியைப் போக்கவும் நோயின் கடுமை நீங்கவும் வாயில் அடக்கிக்கொள்ளலாம். இதை சர்பத்தாகத் தயார் செய்து உபயோகிப்பதும் உண்டு.

O

வாழ்வும் தாழ்வும்

விடியற்காலே. ஒருபுறத்தில் சந்திரன் மறைகிருன். அதே சமயம் மறுபுறத்தில் ஸூர்யன் உதிக்கிருன். இருவரும் தேஜசு நிரம்பியவர்கள். எனினும் அவரவர் நிலேக்கேற்ப ஒருவர் வாழ்வு மலரும்போது மற்றவர் வாழ்வு தாழ்கின்றது. இதுவே உலக இயல்பு.

—காளிதாஸன்.

நீரின் தூய்மை

ஆற்ருேரக் குடியிருப்பையே நாகரிகமாகக்கொண்ட மக்கள் என நமக்கு மேனுட்டவரிடம் பிரசித்தி. ஆற்றங்கரை நாகரிகம் எனக் கேலிகூட செய்வதுண்டு. ‘நதியில்லா ஊர் பாழ்’ என்று பழமொழி. கிணறு வெட்டுவதும் குளம் தோண்டுவதும் ஆறுகள் அமைப்பதும் பூர்த்த தர்மம் என்று கொண்டாடப்பெறும். தர்மப் பணிகளிலே தலை சிறந்த பணி. சோழர்களின் சிறப்பிற்கு முக்கிய எடுத்துக்காட்டு காவிரி அன்னையின் பல கிளைகளை அவர்கள் தோற்றுவித்ததும் அணை கட்டியதும் கரை அமைத்ததும். ஊர்ப்பொதுவிலே குளம் வெட்டுவதி லிருந்து நகரங்களில் குடிநீர்க்குழாய் அமைப்பதுவரை பலதரப்பட்ட தண்ணீர் வழங்குதல் முறைகள் சிறந்த அறப்பணிகள் எனக் கருதப் பட்டுள்ளன. ஆற்றையும் குளத்தையும் அசுத்தமாக்குபவன் பஞ்சமா பாதகங்களையும் புரிந்தவனைவிட கடும்பாபி என சமூகம் கூறும்.

நாடும் நகரங்களும் அமைவது இந்த ஆறுகளின் அண்மையில் தான். ஆறுகளாலேயே நாட்டிற்குப் பெருமை. காவிரி பாயும் சோழநாடு என்ற பெருமை.

மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்வெளித் தூய்மைக்கும் பண் பாட்டின் வளர்ச்சிக்கும் காற்றும் நீரும் தூயவைகளாக இருக்கவேண் டும். நாகரிக வளர்ச்சிக்கும் சுகாதார அறிவு வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற் றத்திற்கும் அளவுகோல் நாம் சுற்றுப்புரத் தூய்மையையும் காற்று-நீர் இவைகளின் தூய்மையையும் எந்த அளவில் பாதுகாத்து வருகி ருேம் என்பதே.

நீருக்கும் நெருப்பிற்கும் சுசி (எப்போதும் தூயவை) என்றும் பாவகம் (பிறரது அழுக்கைப் போக்குபவை) என்றும் பெயர் பொது வாக உண்டு. வேதம் நீருக்கும் நெருப்பிற்குமுள்ள சுசித் தன்மை யையும் பாவகத்தன்மையையும் அழகாகக் கொண்டாடுகிறது

மனிதன் முதலான எல்லாப் பிராணிகளின் வாழ்க்கையின் ஒவ் வொரு பகுதியும் தூய்மையைக் குறைப்பவையே. ஒவ்வொரு நிமிஷ மும் அவர்களது வாழ்வில் ஏற்படும் தூய்மைக்குறைவைப் போக்க நீரும் நெருப்பும் தேவையாகின்றன. அத்தகைய நீரையும் நெருப் பையும் அளிப்பவர்களே உற்ருரும் நண்பருமாவர் என முன்னேர் கூறுவர்.

நீரோ காற்ருே இருப்பிடமோ எதுவும் தூய்மையுடனிருந்தால் தான் ஆரோக்கியம். தூய்மையே சுகம், தூய்மையே ஆனந்தம், தூய்மையே உண்மை, தூய்மையே கடவுள் என எப்படிப் புகழ்ந்து

பாடினலும் தகும் அரசாங்கமோ அரசியல் வாதியோ விஞ்ஞானியோ வைத்யரோ மதத்தலைவரோ யாரேனும் சரி நீரின் தூய்மையைக் கெடுப்பதைத் தவருன செய்கை என கண்டிக்கத் தவறமாட்டார்.

ஆனல் நடைமுறையில் நாம் காண்பது என்ன? நாகரிகம் வளர வளர, சுகாதார அறிவுப் பெருகப் பெருக, நாட்டின் முன்னேற்ற வசதிகள் அதிகரிக்கும்போது நாம் சுகாதாரத்திற்கு இன்றியமையாத நீரின்-காற்றின் தூய்மையைப் பேணிக் காத்து வருபவர்களாக இருக்க வேண்டும். அதனல் ஆரோக்கியம் நிலைபெற்று இருப்பவர்களாக இருக்கவேண்டும். ஆனல்? அவ்விதம் நாம் ஆகி இருக்கிருேமா என்பது கேள்விக்குறியுடன் நின்றுவிடுகிறது. ஏன்? இன்று நாகரிகமும் சுகாதாரமும் நாட்டின் முன்னேற்றமுமே நீரின் தூய்மையின்மைக்குக் காரணமாகி விட்டன. தீர ஆலோசியாது, தவருன அடிப்படைக் கருத்துக்களுடன் தீட்டப்பட்ட திட்டங்களே இன்றைய நீர்த்தூய் மைக் குறைவிற்கு அடிகோலிவிட்டன.

ஆற்ருேரங்களில் நகரங்களும் கிராமங்களும் அமைந்திருப்பது எளிதில் கழிவு நீரை அப்புறப்படுத்தும் வடிகாலாக ஆறுகளைப் பயன் படுத்திக்கொள்ளவல்ல. தூய்மையுள்ள தண்ணீர் எளிதில் கிடைக் கின்றதென்பதற்காகவே.

நகராட்சி மன்றங்கள் இந்த அடிப்படை உண்மையை மறந்து சாக்கடை நீரை வெளியேற்றுவதில் உள்ள சில சங்கடங்களைத் தவிர்க்க சாக்கடைகளை ஒருமுகப்படுத்திக் காவிரி முதலிய நதிகளில் கலக்க வழி செய்துவிட்டனர். சில நகரங்களில் வளர்ந்துவரும் ஆஸ்பத்திரிகள் சீழ் ரத்தம் நோய் கிருமிகள் பெருகி நிற்கும் தமது சாக்கடைகளையும் இந்நதிகளிலேயே கலக்க விடுகின்றனர். இவர்கள் யாவரும் அந்த நதிகளின் தண்ணீர் குடிநீராகவும் குளிநீராகவும் பயன்படுவதை நன்கு அறிந்தவர்களே சுகாதாரப் பாதுகாப்புப் பொறுப்பையும் ஏற்றவர் களே. நோய்கள் பரவலாக ஏற்படும்போது அவைகளுக்குக் காரணம் நீரின் அசுத்தம் என அவர்கள் அறிவிக்கத் தவறுவதில்லை. தூய நீருள்ள காவிரியின் நீரைப் பாதுகாப்பற்ற நீரெனப் பிரகடனம்செய்து பாதுகாப்புள்ள குடிநீர் திட்டம் என்ற குழாய் திட்டத்தின்கீழ் நீரின் அசுத்தம் நீங்க நாற்றமடிக்குமளவில் க்ளோரின் கலந்து விநியோகம் செய்யவும் அவர்கள் தவறுவதில்லை. இவர்கள் ஏன் நகர சாக்கடை களைத் தாமே நதியில் கலக்க விடுகிருர்கள் என்பதுதான் புரியவில்லை. சாக்கடைக்காக அவர்கள் போடும் திட்டங்கள் பல. ஆனல் நதிகளில் சாக்கடையைச் சேர்ப்பதை மாற்ற அவர்கள் இதுவரை யோசித்த தாகவே தெரியவில்லை. சுகாதாரப் பொறுப்புள்ள நகரமன்றங்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும் செய்யும் நீர் தூய்மைப் பாதுகாப்பு இந்நிலையி லுள்ளது.

ஆற்றங்கரையோரங்களில் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு அறிகுறிகளாகத் திகழும் தொழிற்சாலைகளும் அமைகின்றன. இவை ஒருபுறம் தொழிற்சாலைக்கும் அங்குள்ள மனிதருக்கும் தேவையான தூய தண்ணீரைக் காவிரி முதலிய ஆறுகளிலிருந்தே பெறுகின்றன. மறு புறத்தில் தமது கழிவு நீரை வெளியேற்றும் வடிகாலாகக் காவிரியைப் பயன்படுத்துவதையும் பார்க்கிறோம். அவர்களது பொறுப்பற்ற தன்மைக்கும் அரசாங்கம் இவைகளை அவ்விதம் செய்ய அனுமதிக்கும் திறமைக் குறைவிற்கும் வேறு ஈடு கிடையாது சாயத்தொழிற்சாலைகளின் கழிவு நீரில் கலந்த உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் ரஸாயனக் கலவைகள், நூல்-துணி ஆலைகளில் அவைகளைச் சலவை செய்யப் பயன்படுத்தும் ரஸாயனக் கலவைகள், ஆஸ்பத்திரிகளின் கழிவு நீர் எல்லாவற்றிற்கும் போக்கிடம் நதியே. இத்தனை அசுத்தங்கள் கலந்தும் இன்னம் காவிரி காவிரியாகவே எப்படி இருக்கிறது என்பதுதான் விந்தை? இதுதான் அதன் தெய்வீகத் தன்மையோ? யார் அறிவர்.

இயற்கையில் நதிகளின் நடைவேகமும் பாறைகளில் மோதுவதும் மணல்பாங்கான இடங்களில் ஓடுவதும் தெய்வீகத் தன்மையுமே நதிகளின் நீர் இத்தனை சுத்தமாக இருப்பதற்குக் காரணம். வேகத்தையும் நடையையும் அணைகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்திவிட்டோம். பல கிளைகளை அமைத்து அளவையும் குறைத்துவிட்டோம் ஆகவே பல வகைகளில் மக்களின் நன்மைக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டு, பல மக்களைப் பெற்ற தாய்போல உடல் மெலிந்து சக்தி குன்றி நிற்கும் காவிரி அன்னைக்கு மேலும் சாக்கடை நீர், தொழிற்சாலைக் கழிவு நீர் முதலியவைகளின் கலப்பால் அதனிடமுள்ள தெய்வீகத் தன்மையையும் தூய்மையையுமே அகற்ற முற்பட்டுவிட்டோம் மக்கள் குளிக்கவும் கால் நடைகளைக் குளிப்பாட்டவும் வேறு பலவித உபயோகத்திற்கும் எனவே முன்னோர்கள் நகர மத்தியில் வெட்டியிருந்த குளங்களும் குட்டைகளும் இன்று தூர்க்கப்பெற்றுப் பூங்காக்களாகவும் வீடுகளாகவும் மாறிவிட்டன. மிஞ்சி நிற்கும் ஆற்று நீரும் இவ்விதம் பாழாக்கப் பெறுகின்றது. கால்நடைகள், லாரிகள், பஸ்கள் இவைகளைக் குளிப்பாட்டக்கூட இன்று மாநதிகளேதான் பயன்படுத்தப் பெறுகின்றன.

நீரின் தூய்மையைப் பாதுகாக்க க்ளோரின் சேர்ப்பதும் குழாய் மூலம் விநியோகிப்பதும் தகுந்த முறையல்ல நீரில் அசுத்தம் கலவாமலிருக்கப் போதிய பாதுகாப்பு எடுப்பதிலேயே முதல் கவனம் செல்லவேண்டும். நீர் நிலைகளில் அசுத்தமேற்படுத்தும் எல்லா ஏற்பாடுகளையும் உடன் மாற்றவேண்டும். நீர் தேக்கங்கள், குளங்கள், ஆறுகள் இவைகளின் பக்கத்திலே பெரிய தொழிற்சாலைகளை ஏற்படுத்த அனுமதிக்கக்கூடாது. அவ்விதம் ஏற்படுத்தினாலும் அவைகளின் கழிவு நீர் ஆறு முதலியவைகளில் ஊற்று வழியாகவோ நேரிடையாகவோ கலக்க அனுமதிக்கக்கூடாது. இதுவரை ஆறு முதலியவைகளில் கழிவு நீர் கலக்கும் நிலையிலுள்ள எல்லா ஏற்பாடு

களையும் ரத்துசெய்து அவைகளை அப்புறப்படுத்த வேறு வழிகளைச் செய்யவேண்டும்.

சில தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியாகும் புகையும் தூசியும் ஆவியும் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் கெடுதி விளைவிப்பவை. செயற்கை உரம் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலைகள் நகரத்திற்கு அண்மையில் இருந்தால் அவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் ஸல்பர் டயாக்ஸைடு, ஹைட்ரஜன், ஃப்ளோரைட் முதலியவை காற்றில் கலந்து சுவாஸிக்கப் பெறும்போது தொண்டைக்கமரல். இருமல் முதலியவைகளை உண்டு பண்ணக்கூடும். ஃப்ளோரின் அதிகம் காற்றில் கலந்திருந்தாலும் அதன் வழியே ஜலத்தில் கலந்திருந்தாலும் அவைகளை உபயோகிப்பவ ரின் எலும்பு சக்தியற்றுப் போகும். பற்கள் விழுந்துவிடும். இவை எல்லாம் ஏற்பட்டபின் நோய் ஏற்படுத்தியது காற்றிலும் ஜலத்திலும் கலந்த ஃப்ளோரினின் சக்தியா அல்லது வேறு சக்தியா என்று காரண மறிய கமிட்டி அமைப்பதில் பயனில்லை. குடியிருப்பு சமீபத்திலுள்ள இடங்களில் இத்தகைய தொழிற்சாலைகள் ஏற்பட அனுமதிக்கக் கூடாது. இத்தகைய தொழிற்சாலை உள்ள இடங்களில் குடியிருப்பு அமையவும் விடக்கூடாது.

இத்தகைய ஏற்பாடுகளைச் செய்யும் முழு பொறுப்பும் அரசாங் கத்தினுடையது. எனினும் பொதுமக்களின் பொறுப்பும் அதற்குக் குறைந்ததல்ல. ஆற்று நீரை அசுத்தப்படுத்தும் நகராட்சியில் உள்ள பொதுமக்கள் அதை மாற்ற உழைக்கும் நகர மன்ற உறுப்பினர்களுக் கும் அதை மாற்ற உழைப்பதாக வாக்களிப்பவர்களுக்கும் மட்டுமே வரும் தேர்தலில் ஓட்டுப் போடுவதென முடிவுசெய்தால், தற்போது உள்ள உறுப்பினர்களும் புதிதாக உறுப்பினர்களாக ஆக விரும்புபவர் களும் இது விஷயத்தில் சிரத்தை காட்டுவார்கள். ஊக்கம் தோன்றி உழைக்க முற்படும்போது தானே வழி துலங்கும். நாட்டிற்கு நன்மை ஏற்படும். தூய்மை நிலைப்பெறும். ஆரோக்கியம் தடையின்றி வள ரும். இது ஒருபுறம். மற்றொரு புறத்தில் மக்கள் நீர்த் தேக்கங்களை யும் அதன் சுற்றுப்புறங்களையும் அவைகளின் தூய்மை கெடாதவாறு அழகாகவும் சுத்தமாகவும் பாதுகாக்க ஒத்துழைக்க வேண்டும்

வீட்டின் வெளியே உள்ள சாக்கடைகளில் தங்கும் கொசுவை அகற்றி அதன்மூலம் சுகாதாரத்தை நிலை நிறுத்துவதாக நினைத்து நகரமன்றம் சாக்கடைகளில் பைரத்ரக் கலவையைத் தெளித்து கொசுக்களை அங்கிருந்து விரட்டித் தூய்மையுடன் உள்ள வீடுகளில் ஸ்திரவாசம் செய்ய வழிசெய்வது எத்தனை தவறாகுமோ அத்தனை தன் வீட்டைச் சுத்தமாக்கும் பணிக்காக தனி மனிதன் தன் வீட்டுக் குப்பைகளை நடுத்தெருவில் எறிவதும் தவறாகும். பொது சுகாதாரமும் தனி மனிதன் சுகாதாரமும் ஒரே காசின் இருபுறங்கள். இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாதவாறு பாதுகாப்பது அவசியம். ★

நீர்கோர்வையைத் தடுக்க

கண் காது முதலிய ஐம்புலன்களில் மூன்று புலன்களுக்கு மூடி கிடையாது. கண்களை உபயோகிக்க விரும்பாவிட்டால் மூடிக்கொள்ள இரப்பை உண்டு. நாக்கை உபயோகிக்க விரும்பாவிட்டால் மூடிக் கொள்ள உதடுகள் உண்டு. ஆனால் காதுகளுக்கோ மூக்கிற்கோ தோலுக்கோ இத்தகையப் பாதுகாப்பு வசதிகள் இல்லை. அதனால் வெளி சீதோஷ்ண நிலைகளுக்கேற்ப இவைகள் மாறிச் சீதோஷ்ண மாறுதல்களைத் தாங்கவேண்டிய நிர்பந்தமுள்ளது. ஆகவே இந்த மூன்றையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் சகிப்புத் திறனும் குன்றுதவாறு பாதுகாப்பது மிக அவசியமாகின்றது.

நீர்கோர்வை ஏற்பட முக்கியக் காரணங்கள் தலையில் அதிகம். வியர்க்குமளவிற்குக் காற்ருேட்டமில்லாத அறைகளில் வசிப்பது, அல்லது நேரிடையே நீர்த்துளிகள் கலந்து வீசும் குளிர்ந்த வரண்ட காற்று தலையில் படும்படி இருப்பது, தன் வழக்கத்திற்கு மாருகவும் குடிக்கும் நீர், குளிக்கும் நீர் இவைகளின் சீதோஷ்ணத் தன்மைகளை அமைத்துக்கொள்வது. அவசரத்தையொட்டி, குடிக்கும் வென்னீரி லும் குளிக்கும் வென்னீரிலும் குளிர்ந்த நீரைக் கலந்துகொள்வது, நல்ல காற்றடக்கமுள்ள சூடான அறையில் வென்னீரில் குளித்துவிட்டு, உடன் குளிர்ந்த காற்றுள்ள வெட்டவெளியில் வந்து நிற்பது, உடலில் நல்ல வியர்வை இருக்கும்போது அது அடங்கு முன்னரே குளிர்ந்த பானத்தைப் பருகுவதும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதும், —இதுபோன்ற உடலின் சீதோஷ்ணப் பாதுகாப்பு வலிவைக் குறைக்கவல்ல பழக்கங் களை அடிக்கடி விடாமல் செய்துவருவதே. கிராப்புத் தலையுள்ளவர்கள் ஒரு தவற்றை எங்கும் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். ஸ்நானம் செய்தபின் ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுதல், ஸ்நா னம் செய்வதற்குமுன் தலைக்கு எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளாமை, எண் ணெய் தடவியதும் தலைமயிர் படிவதற்காக ஜலத்தைத் தெளித்துக் கொள்வது என்பதே அந்தத் துர்பழக்கம். இந்தத் துர்பழக்கம் தொடர்ந்து கையாளப்பட்டு, உடலின் தற்காப்புத் திறனும் குறையும் போது அவர்கள் ஸைநஸைடிஸ் - தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, நீர்க் கோர்வை, தலைமயிர் உதிர்தல், அதிக நேரம் படித்தாலோ உற்றுப் பார்த்தாலோ கண்ணும் நெற்றியும் விண்ணெனத் தெறித்துவிடுவது போன்ற உணர்ச்சி முதலியவைகளுக்கு இரையாகிருர்கள். நீர்க் கோர்வை வராமல் பாதுகாக்க விரும்புபவர்கள் முன் கூறிய பழக்கங் களைக் கைவிட்டு விடுவது அவசியம்.

ஸ்நானம் செய்யுமுன் நல்லெண்ணெயையோ வேறு தைலங் களையோ தலையில் தடவிக்கொண்டு பின் ஸ்நானம் செய்பவர்களுக்குப் பொதுவாக நீர்கோர்வை வருவதில்லை. அதற்குக்காரணம்—அந்த

எண்ணெய் அல்லது தைலப்பூச்சு தோலுக்குச் சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையைக் குன்றுமல் பாதுகாத்து வருவதே. வாரமிருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதும், தினமும் தலையில் ஏதாவது ஒரு தைலத்தையோ நல்லெண்ணெயையோ தடவிக் குளிப்பதும் நல்ல பாதுகாப்பளிக்கும். நீர்கோர்வையால் அடிக்கடித் துன்புறுபவர்களுக்கு நீர்கோர்வை வராமல் பாதுகாக்கும் தைலங்களில் அஸன பில்வாதி தைலம், அஸன மஞ்சிஷ்டாதி தைலம், அஸன ஏலாதி தைலம், அச்வகந்தி பலா லாக்ஷாதி தைலம், லாக்ஷாதி தைலம், ஸிந்துவார தைலம் முதலியவை நல்ல உதவியளிப்பவை. இவை எல்லா ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனை சாலைகளிலும் கிடைப்பவை. நோயிருக்கும்போதும் இவைகளைத் தக்க முறைப்படி உபயோகிக்கலாம்.

நீர்கோர்வை பிடித்ததும் முதல் சில நாட்கள் அல்லது சிலமணி நேரத்திற்கு நீர்கோர்த்து மூக்கின் அடிப்பகுதி, தலை, நெற்றிப்பொட்டு, புருவம் முதலிய இடங்களில் கனமும் குத்து வலியும் ஏற்படும். இந்த நிலைகளில் ஏலத்தையும் கிராம்பையும் வெற்றிலைச்சாறு விட்டரைத்து லேசாகச் சூடாக்கி நெற்றியில் பற்றுப்போடலாம். குங்குமப்பூவையும் மஞ்சளையும் அல்லது மஞ்சளையும் சாம்பிராணியையும் அல்லது தனிக் குங்குமப்பூவை இழைத்து லேசாகச் சூடாக்கிப் பற்றுப்போடலாம். நீர்கோர்வை மிகவும் அதிகமாகி தலைகனம் மிகுந்திருந்தால் இந்த பற்றுப் பொருள்களுடன் புழுங்கலரிசியையோ அவலையோ சேர்த்து ஒன்றிரண்டு மிளகு கூட்டியும் பற்றுப்போடலாம்.

ரேவல் சீனி 100 கிராம், வேப்பம் விதை 40 கிராம், சதகுப்பை சோம்பு கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம், இவைகளை இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு 1-2 ஸ்பூன் அளவு ஜலத்தில் அரைத்துச் சுட வைத்து நெற்றிப் பொட்டிலும் தலையிலும் புருவத்திலும் பற்றுப்போட நல்லது. இவ்வகைப் பற்றுகள் நீர்கோர்வையை எளிதில் பழுக்கச் செய்து வெளியேற்றவும், அதன் ஜலாம்சத்தை வரளச்செய்து வேதனையைக் குறைக்கவும் வல்லவை.

ராஸ்நாதி சிரோலேப சூர்ணம் என்னும் மருந்து மிகவும் பிரசித்தமானது. கேரள தேசத்தவர் அனைவரும் இதை நல்லமுறையில் உபயோகிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு எண்ணெய் குளிக்குப்பின்னரும், நோயிலிருந்து விடுபட்டுத் தலைக்கு ஜலம் விட்டுக்கொண்டபின்னரும் இந்தச் சூர்ணத்தை உச்சந்தலையிலும் புரடியிலும் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்வர். ஜலதோஷம் ஏற்படாமலிருக்கவே இந்தப்பாதுகாப்பு. கடுமையான நீர்கோர்வையுள்ளபோது லேசாக சிற்றுமணக்கெண்ணெய் விட்டு இதைத் தலையில் தேய்க்க வரண்ட நீர்கோர்வை வேக்காளத்தை அகற்றி வலியும் கசிவும் குறைந்து சுகமேற்படும். இதைச் செய்வதும் மிகச்சுலபம். சித்தரத்தை, தேவதாரு, வாசனை கோஷ்டம், கோரைக்கிழங்கு, வெள்ளைக்குங்கிலியம், பூங்காவி, சந்தனத்தூள், அதிமதுரம், கடல்நுரை, அமுக்கராக்கிழங்கு, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு,

வெட்டிவேர், கரியபோளம், சிற்ருமுட்டிவேர், விலாமிச்சைவேர், கடுகுரோஹிணி, மஞ்சள், வசம்பு, ஸஹஸ்ரவேதி, புளியிலை நரம்பு, ஆவல் புங்குப்பட்டை. அகில் ஆக 24 சரக்குகள். இதில் ஸஹஸ்ரவேதி தவிர மற்றவை எங்கும் கிடைக்கக்கூடியவை. ஸஹஸ்ரவேதி ஒரு சிவப்பு நிறக்கல். இது இல்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லை. இவைகள் வகைக்குச் சமஎடை சேர்த்து நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் கடும் தலைவலி, நீர்கோர்வை முதலியவைகளில் இது நல்ல மருந்து.

ஷட்பிந்துதைலம், அணுதைலம், இவைகளில் ஒன்றை மூக்கில் 2-4 சொட்டுகள் நஸ்யமிடத் தடையின்றி நீர்கசிந்து குத்துவலி நிற்கும். மிளகை ஊசியின் முனையில் குத்திக்கொண்டு அதை நெருப்பில் கொளுத்திப் புகையும்போது அந்தப் புகையை மூக்கின் வழியே உறிஞ்சுவதால் தலைகனம் குறையும்.

கடுமையான நீர்கோர்வை இருக்கும்போது மஹாலக்ஷ்மீ விலாஸ ரஸம், கர்ப்பூராதி சூர்ணம், தாளீஸாதி வடீ, வ்யோஷாதிவடி முதலிய மருந்துகள் நல்ல குணம் தருபவை. வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப் படி இவைகளை உபயோகிப்பது நல்லது.

உடலின் சகிப்புத்தன்மை குறைவால் ஏற்படக்கூடிய நோயானதால், உடலிற்கு வலிவளிக்கக்கூடிய தசமூலாரிஷ்டம், அச்வந்தாதி லேகியம், சியவனப்ராசம், கூஷ்மாண்ட ரஸாயனம் முதலிய பலம் தரும் ரஸாயனங்களை இடைவிடாமல் உபயோகிப்பதும் தோலின் சக்தியைப் பாதுகாக்க எண்ணெய் குளியலும் மிகவும் அவசியமானவை.

தலையில் நீர்கோர்வை உள்ளவர்கள் பொதுவாக வெட்ட வெளியிலோ காற்ருேட்டமதிகமுள்ள இடங்களிலோ ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது. தலைமுழுகுவதையும் நிறுத்துவது நல்லது. இதமான வென்னீர் விட்டுக் கழுத்துக்குக் கீழ் குளிப்பதும், வாயில் வென்னீர் விட்டுக் கொப்பளிப்பதும் நல்லது. தூங்கும்போது தலைக்குத் தலையணைக்குப் பதிலாக புழுங்கலரிசி, துவரம்பருப்பு முதலியவைகளைத் துணிப்பையில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு படுப்பதால் சுகம் ஏற்படுவதுண்டு.

காது மூக்கு தொண்டை என்ற இந்த மூன்றும் ஒன்ருேடொன்று தொடர்பு உள்ளவை. அதனுல் நீர்கோர்வை உள்ளபோது காதினுள் தண்ணீர் புகாமலும் குளிர்ந்த காற்றுப்படாமலும் இருக்குமாறு பஞ்சு வைத்து அடைத்துக்கொள்ளுவது நல்லது. சிறு குழந்தைகளுக்கு நீர்கோர்வை அதிகமாகும்போது காதில் வலியும் அதிகமாகிவிடும். தலைக்குச் சூடான பற்றும், காதைச்சுற்றி சூடத்துடன் சேர்த்து காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெயையோ யூகலிப்டஸ் எண்ணெயையோ தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க வேதனை குறைந்து தூங்கும். பிடரி, காது, மார்பு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் கர்பூரதைலத்தைத் தடவிச் சூடு கொடுப்பது நல்லது. பஞ்சகுண தைலம் என்ற தைலமும் கர்பூராதிதைலம் என்ற தைலமும் ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைப்பவை. அவை இந்த நிலையில் மேல் தேய்த்துச் சூடுகாட்ட ஏற்றவை. ★

புதிய விஷ ஜ்வரம்

தற்போது ஒரு விஷ ஜ்வரம் கடுமையாக தமிழ் நாடெங்கிலும் பரவிவருகிறது. சென்ற 5, 6 ஆண்டுகளுக்குமுன் வந்த இன்ப்ளூயன்ஸாவைவிட இதன் கடுமையும் நோய் விட்டபின் ஏற்பட்ட பலவீனத்தின் கடுமையும் அதிகமாக இருப்பதால் நம்மைக் கவலைகொள்ளச் செய்கிறது.

இன்ப்ளூயன்ஸா, மலேரியா, வாத ஜ்வரம், கீல்வாயு ஜ்வரம் இவைகள் அனைத்தும் சேர்ந்த அவியல்தான் இது. பொதுவாக வாத ஜ்வர வகையைச் சார்ந்தது ஜ்வரத்தின் குறிகளில் கடுமையான உடல் கடுப்பு வலி, தலைவலி, ஜ்வரம் 104-105 வரை செல்லுதல், உடல் உடனே தளர்ந்து படுக்கவும் முடியாமல் உட்காரவும் முடியாமல் இனம் புரியாத தவிப்பு, திடீரென கைகால்களில் பிடிப்பு, நீட்டமடக்க முடியாமை, உணவு ஜீர்ணமாகாமல் பேதி, சிறு குழந்தைகளாயின் ஜ்வரம் தாங்காமல், முக்கல் முனகல், வலிப்பு முதலியவை போன்றவை 1–2 நாள் மிகக் கடுமையாயிருந்து பிறகு 10-20 நாட்கள்வரை கூட களைப்பு நேராகாமல் அசதி, தூக்கமின்மை, இவைகள் எல்லாம் கடுமையான வாத ஜ்வர சின்னங்களே.

கைகண்ட மருந்துகளாக வைத்தியர்கள் பயன்படுத்துபவை ஸுதர்சன சூர்ணம், மஹா ஸுதர்சன சூர்ணம், (ஸுதர்சனவடீ, ஸுதர்சன கனவடீ என மாத்திரையாகவும் இவை கிடைக்கும்.) ஸுதர்சன மிச்ரணம், பார்ங்கியாதி கஷாயம், தசமூல கடுத்ரயாதி கஷாயம், மஹாதான்வந்தர வடீ, கஸ்தூரி பைரவம், திரிபுவனகீர்த்தி ரஸம் முதலியவைதான்.

ஸுதர்சன சூர்ணம் 1-2 கிராம் அளவு தினம் 3 வேளை வெந்நீருடனோ அல்லது சோடா உப்பு 1 சிட்டிகை கலந்த வெந்நீருடனோ சாப்பிடலாம். மஹாஸுதர்சன சூர்ணம் ½–1 கிராம் அளவு முன் போலவே. ஸுதர்சன வடி ½ கிராம் அளவுள்ளது 2-4 ஸுதர்சனவடி ¼ கிராம் அளவுள்ளது 1-2 கஸ்தூரி பைரவம், திரிபுவன கீர்த்தி ரஸம், மஹாதான்வந்தரவடி இவைகளில் ஒன்றை ஒரு டெஸிக்ராம் அளவுள்ளதை 1–2 மாத்திரை தேன், வெற்றிலைச்சாறு, சுக்குவெந்நீர், பார்ங்கியாதி கஷாயம், தசமூலகடுத்ரயாதி கஷாயம் இவைகளுடன் சாப்பிடவும்.

பார்ங்கியாதி கஷாயமும் தசமூலகடுத்ரயாதி கஷாயமும் வேறு வைத்திய வசதி இல்லாத ஊரில் நிறைய தயாரித்து வியாதி பரவாமலிருக்கவும் வியாதியின் கடுமையைக் குறைக்கவும் கொடுக்கலாம்.

பார்ங்க்யாதி கஷாயம்: சிறுதேக்கு, கோரைக்கிழங்கு, பர்படகம், சிறுகாஞ்சொறிவேர், சுக்கு நிலவேப்பு, வெண்கோஷ்டம், திப்பிலி,

கண்டங்கத்திரிவேர், சீந்திற்கொடி ஆகிய பத்து சரக்குகளையும் சம அளவு சேர்த்து நன்கு இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் ஒரு வருக்கு 30-50 கிராம் அளவு எடுத்து 16 அவுன்ஸ் (சுமார் $\frac{1}{2}$ லிடர்) ஜலம் சேர்த்து ஜலம் நான்கில் ஒரு பங்கு சுண்டுமளவாகக் காய்ச்சி வேளைக்கு 1-2 அவுன்ஸ் ஆக தினம் 2-3 வேளை கொடுக்கலாம். உடல வலி, தலைவலி, ஜ்வர வேகம், குளிர் முதலியவை நன்கு குறையும். இந்த கஷாயத்துடன் ஜ்வரமாத்திரைகளான மிருத்யுஞ்ஜய ரஸம், திரிபுவன கீர்த்திரஸம், கஸ்தூரி பைரவ வடீ, மஹாதான்வந்தரவடீ, கஸ்தூர்யாதிவாயு குளிகை இவைகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துக்கொடுக்க லாம்.

தசமூல கடுத்ரயாதி கஷாயம்: தசமூலம் (வில்வவேர், பாதிரி வேர், முன்னைவேர், பெருவாகைவேர், குமிழம்வேர், ஓரிலைவேர், மூவிலைவேர், கண்டங்கத்திரிவேர், முள்ளுக்கத்திரிவேர், நெரிஞ்சில் செடி இந்த பத்தும் தசமூலமாகும்) 10 பங்கு சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஆடாதோடைவேர், இவை வகைக்கு ஒருபங்கு இவைகளை இடித்து வைத்துக்கொண்டு 30-50 கிராம் அளவு எடுத்து முன்போலக் கஷாய மிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

அஷ்டதிக்தக கஷாயம்: வேம்பம்பட்டை, சீந்திற்கொடி, ஆடாதோடை வேர், பேய்ப்புடல், கண்டங்கத்திரி வேர், மிளகு, சித்தரத்தை, நிலவேம்பு இந்த எட்டையும் வகைக்குச் சம எடை அளவில் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

இவைகளைக் கஷாயமிட்டுக்கொண்டு வேளைக்கு 1-2 அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 3-4 வேளை கொடுக்க ஜ்வர வேகம் தணியும். கிராமப்புறங் களில் இவை எளிதில் கிடைக்கக்கூடியவை.

மிளகும் துளசியும் சேர்த்துக் கஷாயம், மிளகும் நிலவேம்பும் பர்படகமும் சேர்த்துக் கஷாயம், இவை ஒவ்வொன்றும் நல்லதுதான். தலைவலி அதிகமாக இருக்கும்போது ‘‘தலைவலிக்குப் பற்றுகள்’’ என்ற தலைப்பில் வெளியான பத்துகளில் கோஷ்டலேபம், சிரோலேபம், ராஸ்நாதி சிரோலேபம் இம்மூன்றுமே நன்கு பலன் தரக்கூடியவை.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஜ்வரதாபம் உடன் இறங்க தாய்ப்பாலைத் துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போடுதல், எடுகொலான் என்ற திரவத் தைச் சிறிது குளிர்ந்த ஜலம் கலந்து துணியில் நனைத்துப்போடுதல் இவை ஜ்வர வேகத்தைக் குறைக்கும். பூர்ண சந்திரோதய மகரத்வஜ மாத்திரை, கஸ்தூரியாதி வாயு குளிகை இவை ஜ்வர வேகத்தைத் தணிக்கும்.

வயிற்றில் அஜீர்ணம் தங்காமல் ஆகாரத்தை லகுவாக அமைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். புழுங்கலரிசிக் குருணைக் கஞ்சி, பார்லி அரிசிக் கஞ்சி இவை இரண்டும் சிறிது சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட நலலது. பூட்டுகளில் பிடிப்பு, இழுப்பு, வலி இருக்கும்போது பஞ்சகுண தைலம் உபயோகிக்கச் சிறந்தது. ஜ்வரத்தின் கடுமை நிலை களில் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறுவதும் அவசியம். ○